



WORLD

FIRST AID DAY

September 14th, 2024

Παγκόσμια Ημέρα Πρώτων Βοηθειών

5 πράγματα που δεν ήξερες για τις Πρώτες Βοήθειες

Γνωρίζουμε ότι στις πρώτες βοήθειες, **ο χρόνος είναι ζωή**. Κάθε δευτερόλεπτο που για ένα περιστατικό περνά χωρίς της παροχή **άμεσης βοήθειας** μπορεί να μειώσει σημαντικά την πιθανότητα ανάκαμψης ή ακόμα και επιβίωσης. Ο χρόνος διακομιδής σε μια οργανωμένη δομή υγείας είναι επίσης καθοριστικός, ειδικά για τη λήψη εξειδικευμένης φροντίδας, επηρεάζοντας την πρόγνωση ενός περιστατικού.

Η σημασία των Πρώτων Βοηθειών

Πρώτες βοήθειες είναι οι άμεσες ενέργειες και η φροντίδα που παρέχεται σε ένα θύμα μέχρι την άφιξη εξειδικευμένης βοήθειας στον τόπο του συμβάντος, εάν απαιτείται. Είναι μια **ανθρωπιστική πράξη**, ζωτικής σημασίας για την υποστήριξη υγιών και ανθεκτικών κοινοτήτων, που είναι προσβάσιμη χωρίς διακρίσεις, καθώς **«Όλοι μπορούν να σώσουν μια ζωή»**. Μελέτες δείχνουν ότι εάν σε ένα περιστατικό παρασχεθούν **έγκαιρα πρώτες βοήθειες**, τότε δείκτες όπως ποσοστά και χρόνοι επίσκεψης σε δομές υγείας, χρόνος διακομιδής και νοσηλείας εάν απαιτηθεί, ημέρες απουσιασμού και βλάβες υγείας είναι κατά πολύ μειωμένοι, σε σχέση με τη μη παροχή πρωταρχικής βοήθειας. Δεδομένης της αναγκαιότητας και χρησιμότητας των πρώτων βοηθειών στην εργασιακή κοινότητα, η **GEP** υποστηρίζει και φέτος ενεργά την πρωτοβουλία εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Πρώτων Βοηθειών.

Η Παγκόσμια Ημέρα Πρώτων Βοηθειών **καθιερώθηκε το 2000**, με πρωτοβουλία του **Ερυθρού Σταυρού και της Ερυθράς Ημισελήνου**, με σκοπό να δοθεί επιπλέον έμφαση στη σπουδαιότητα των πρώτων βοηθειών σε κάθε χώρα και σε κάθε κοινότητα. Γιορτάζεται το **δεύτερο Σάββατο κάθε Σεπτεμβρίου** και φέτος αποτελεί την ιδανική ευκαιρία για να διαβάσεις **5 πράγματα που μέχρι τώρα δε γνώριζες** γύρω από τις πρώτες βοήθειες.

Μη διστάσεις να ξεκινήσεις Καρδιοαναπνευστική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ) και να χρησιμοποιήσεις τον Αυτόματο Εξωτερικό Απινιδιστή (ΑΕΑ) σε ένα θύμα ανακοπής επειδή φοβάσαι ότι θα προκαλέσεις ζημιά ή ανησυχείς για τυχόν νομικές ευθύνες

Η χώρα μας βρίσκεται στις **τελευταίες θέσεις** στην Ευρώπη στην **παροχή ΚΑΡΠΑ** από παρευρισκόμενους και στην επιβίωση από καρδιακή ανακοπή. Οι κυριότερες αιτίες που οι πολίτες δε δίνουν πρώτες βοήθειες είναι η άγνοια και ο φόβος της ευθύνης. Θυμήσου ότι η Ελλάδα έχει **θεσμικό πλαίσιο** για την **χρήση ΑΕΑ σε δημόσιους χώρους** το οποίο αναφέρεται στο **ΦΕΚ 219/τΒ/22.2.2007** που δημοσιεύτηκε η Υ.Α/οικ155576 «**Κανόνες οργάνωσης συστήματος καρδιοπνευμονικής αναζωογόνησης (ΚΑΑ)**». Πέραν του νομικού πλαισίου που καλύπτει τον ανανήπτη, όσον αφορά στην ανακοπή καρδιάς δεν υπάρχει χειρότερη βλάβη. Καθώς το θύμα δεν αναπνέει, αν δεν εφαρμόσεις **άμεσα ΚΑΡΠΑ**, σε 10' θα είναι εγκεφαλικά νεκρό. Στον αντίποδα, η **έγκαιρη αναζωογόνηση και άμεση απινίδωση** (εντός 1-2 λεπτών) μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα **επιβίωση >60%**.



Εικόνα 1. Εφαρμογή ΚΑΡΠΑ & χρήση ΑΕΑ

Η γλώσσα ενός θύματος που έχει χάσει τις αισθήσεις του δε γυρίζει, άρα δε χρειάζεται και δεν πρέπει να επιχειρήσεις να βάλεις το χέρι σου στο στόμα του θύματος για να την τραβήξεις

Όταν ένα άτομο χάνει για οποιοδήποτε λόγο τις αισθήσεις του, τότε χάνει το μυϊκό του τόνο. Πιο απλά, όπως και οι υπόλοιποι μύες του σώματός του, η γλώσσα χαλαρώνει και λόγω βαρύτητας πέφτει προς τα πίσω και φράσσει τον αεραγωγό. **Τοποθετώντας το ένα χέρι μας στο μέτωπο** του θύματος **και το άλλο κάτω από το σκληρό σημείο στο πηγούνι** του, εκτελούμε την κίνηση της έκτασης της κεφαλής και ανύψωσης της κάτω γνάθου ταυτόχρονα. Η ενέργεια αυτή είναι αρκετή για να **επαναφέρει τη γλώσσα** στην αρχική της θέση και να **επιτρέψει τον αερισμό**.

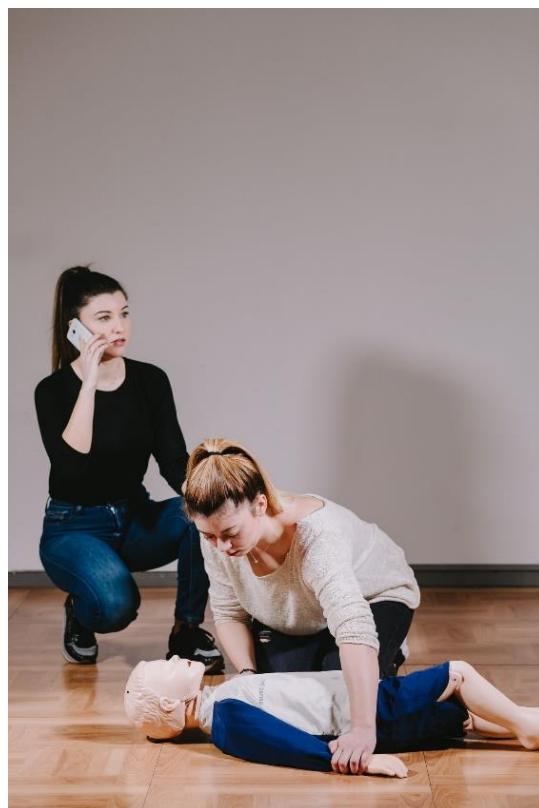


Εικόνα 2. Απελευθέρωση αεραγωγού

03

Οι πρώτες βοήθειες δίνονται όσο περιμένεις την άφιξη ασθενοφόρου στον τόπο του περιστατικού, άρα μην καθυστερήσεις να καλέσεις για εξειδικευμένη βοήθεια

Ένα από τα **συχνότερα λάθη** που γίνονται, ιδίως στην αντιμετώπιση απειλητικών για τη ζωή καταστάσεων, είναι **η καθυστέρηση στην κλήση στο 166 ή το 112**, ώστε να έρθει εξειδικευμένη βοήθεια. Συχνά οι αρωγοί πρώτων βοηθειών ξεκινούν παρεμβάσεις χωρίς να έχει ειδοποιηθεί το ΕΚΑΒ, αυξάνοντας έτσι **σημαντικά το χρόνο** μέχρι τη σωστή και ασφαλή διακομιδή σε κατάλληλη δομή υγείας. Θυμήσου ότι εφόσον έχεις προσεγγίσει το θύμα με ασφάλεια και έχεις αξιολογήσει την κατάστασή του, πρέπει να καλέσεις το 112 (Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης) ή το 166 (Ε.Κ.Α.Β.) αναφέροντας το όνομά σου, ακριβώς το σημείο στο οποίο βρίσκεσαι και την κατάσταση του θύματος. Θα πρέπει να κλείσεις τελευταίος/α το τηλέφωνο, απαντώντας στις ερωτήσεις του τηλεφωνητή. Εάν είσαι μόνος/η σου, χρησιμοποίησε τη **λειτουργία ανοικτής ακρόασης** του κινητού, για να **απελευθερώσεις τα χέρια** σου, ενώ εάν έχεις βοήθεια, ζήτα από το βοηθό σου να καλέσει όσο εσύ ξεκινάς **την παροχή πρώτων βοηθειών**.



Εικόνα 3. Κλήση για βοήθεια

Στη GEP πιστεύουμε ότι **όλοι μπορούν να σώσουν μια ζωή** και αυτό το μήνυμα προσπαθούμε να περάσουμε σε κάθε χώρο εργασίας. Και παρότι σε κάθε επιχείρηση, η **εκπαίδευση της ομάδας πρώτων βοηθειών** είναι **από το νόμο υποχρεωτική**, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι στην εκπαίδευση στις πρώτες βοήθειες πρέπει να έχουν **όλοι πρόσβαση**, ανεξαρτήτως οποιασδήποτε είδους διαφορετικότητας. Τα εκπαιδευτικά προγράμματα πρώτων βοηθειών με συγκεκριμένες προσαρμογές είναι διαθέσιμα ακόμα και σε άτομα με αναπηρίες, όπως τυφλοί ή κωφάλαλοι. **Δεν υφίστανται ηλικιακά όρια**, καθώς ήδη και στη χώρα μας εκπαιδεύονται παιδιά από την ηλικία του Δημοτικού και του Γυμνασίου, ενώ σε χώρες της Ευρώπης, παιδιά μικρότερης ακόμα ηλικίας εισάγονται στις έννοιες των Πρώτων Βοηθειών ακόμα νωρίτερα. Θυμήσου ότι ποτές δεν είναι πολύ αργά ή πολύ νωρίς για να μάθεις να **σώζεις μια ανθρώπινη ζωή**.



Εικόνα 4. Εκπαίδευση σε παιδιά στο εκπαιδευτικό κέντρο της GEP

Το βούτυρο, το γιαούρτι ή η οδοντόπαστα δεν αποτελούν υλικά παροχής πρώτων βοηθειών. Εξοπλίστε το χώρο εργασίας, το σπίτι και το αυτοκίνητο με το κατάλληλο κυτίο πρώτων βοηθειών

Πολύ συχνά αντιμετωπίζουμε την καχυποψία του κοινού που εκπαιδεύουμε στις πρώτες βοήθειες όταν αναφερόμαστε στο γεγονός ότι μια **κάκωση του μυοσκελετικού συστήματος** πρέπει να αντιμετωπιστεί όχι με βούτυρο αλλά με διαλείπουσα **τοποθέτηση πάγου** τις πρώτες μετατραυματικές ώρες, σε συνδυασμό ίσως με ένα κοινό **αναλγητικό** για τον πόνο.

Το ίδιο πρόβλημα αντιμετωπίζουμε ως εκπαιδευτές όταν επιχειρούμε να καταρρίψουμε το μύθο γύρω από τη χρήση οδοντόπαστας σε ένα **έγκαυμα**, εξηγώντας ότι ένα έγκαυμα πρέπει να δροσιστεί με **άφθονο τρεχούμενο νερό ή φυσιολογικό ορό** για 10 λεπτά τουλάχιστον και έπειτα για την καλύτερη επούλωση να επαλειφθεί με ειδική **αλοιφή εγκαυμάτων** και σε μεγάλη έκταση ή βάθος να καλυφθεί με αποστειρωμένο επίθεμα. Υλικά όπως η οδοντόπαστα μπορεί να επιμολύνουν ή να ερεθίσουν την πάσχουσα περιοχή. Για την αντιμετώπιση των καθημερινών περιστατικών πρώτων βοηθειών θα χρειαστείτε ένα **κυτίο πρώτων βοηθειών**, με περιεχόμενο που προσαρμόζεται με βάση το χώρο που βρίσκεστε. Σημαντικό είναι φυσικά να έχετε εκπαιδευτεί στις βασικές πρώτες βοήθειες, ώστε αν είστε σε θέση να κάνετε **σωστή και ασφαλή** χρήση του εξοπλισμού σας.



Εικόνα 5. Έκπλυση εγκαύματος με φυσιολογικό ορό

WORLD
FIRST AID
DAY



Πρώτες Βοήθειες με τη GEP

Η εκπαίδευση στις Πρώτες Βοήθειες με τη GEP θα σου δώσει τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για να προσφέρεις εσύ ή η εταιρεία σου τη βασική ή την εξειδικευμένη φροντίδα σε ένα άτομο που έχει ανάγκη.

Η GEP, με βαθιά τεχνογνωσία κι εξειδίκευση προσφέρει μία **ολιστική προσέγγιση** στην εκπαίδευση Πρώτων Βοηθειών, περιλαμβάνοντας:

- ✚ Βασική Υποστήριξη Ζωής στον Ενήλικα
- ✚ Βασική Υποστήριξη Ζωής στον Ενήλικα με χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή
- ✚ Βασική Υποστήριξη Ζωής στον Ενήλικα με χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή - **Πιστοποίηση ERC**
- ✚ Εξειδικευμένη Υποστήριξη Ζωής στον Ενήλικα
- ✚ Εξειδικευμένη Υποστήριξη Ζωής στον Ενήλικα με χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή
- ✚ Διαδικτυακό Σεμινάριο Πρώτων Βοηθειών
- ✚ Ασύγχρονο Σεμινάριο Πρώτων Βοηθειών
- ✚ Καθημερινά Περιστατικά Πρώτων Βοηθειών
- ✚ Παιδιατρικό Σεμινάριο Πρώτων Βοηθειών

Για εκπαιδεύσεις επικοινωνήστε εδώ



Όλοι μπορούν να σώσουν μια ζωή!

Health and Safety Advisors

gepgroup.gr



Athens Offices

51 Samou St. & Fragkokklisias St.
151 25 Maroussi, Athens, Greece
T: +30 210 940 5866
E: info@gepgroup.gr

Thessaloniki Offices

293 Lagada St. 564 30 Stavroupoli,
Thessaloniki, Greece
T: +30 2310 686 070
E: thessaloniki@gepgroup.gr

Connect with us:

